

Großmeisterin Sonja Friedrich erteilt Schnupperkurse im Taekwondo

Bad Kreuznach

Durch Taekwondo mehr Lebensfreude und Sicherheit gewinnen und über die Bewegung, Körper und Geist in Einklang bringen. Nur in diesem Zustand ist der Mensch zu höheren Leistungen befähigt und wird stärker. Dies ist der Leitsatz unter dem ab Donnerstag, dem 11. Februar, der erste Taekwondo-Kurs des Kampfkunstvereins Cheong Do Bad Kreuznach für Interessierte, Neu- und Wiedereinsteiger ab 16 Jahre beginnt.

Taekwondo ist eine der ältesten koreanischen waffenlosen Kampfsportarten, die seit jeher im Kampfkunstverein Cheong Do Bad Kreuznach trainiert wird. Die Taekwondo-Gruppe ist die weitaus größte Trainingsgruppe des Vereins.

Taekwondo wurde bereits im Altertum entwickelt. Grundgedanke des Taekwondo ist die waffenlose Selbstverteidigung um Angriffe abwehren zu können. Eingesetzt wird dabei der eigene Körper, in erster Linie der Fuß und die Faust.

Unter der Leitung von Großmeisterin Sonja Friedrich, unter anderem Trägerin des fünften Dan im Taekwondo, erfahrene Wettkämpferin und Trainerin des Kampfkunstvereins Cheong Do Bad Kreuznach, lernen Interessierte sowohl die Tugenden und Grundsätze des Taekwondo kennen, als auch durch Körpereinsatz, vor allem Einsatz von Hand- und Fußtechniken einen Gegner abzuwehren. Der Kurs umfasst sechs Einheiten zu je 90 Minuten. Das Training erfolgt in lockerer und bequemer Klei-

dung (zum Beispiel Jogginganzug). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach Beendigung des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Urkunde.

Anmeldungen sind ab sofort beim Kampfkunstverein Cheong Do Bad Kreuznach möglich. Die Kursgebühr in Höhe von 60 Euro ist im Voraus fällig, gezahlt wird auf das Konto des Kampfkunstvereins. Der Kurs beginnt am 11. Februar, um 20 Uhr in der Schulturnhalle der Kleistschule in Bad Kreuznach. Der Kurs kommt zu Stande, wenn sich mindestens acht Teilnehmer angemeldet haben.



Info und Anmeldung sind der Homepage unter

www.cheongdo.de zu entnehmen.



Unter der Leitung von Großmeisterin Sonja Friedrich lernen Interessierte sowohl die Tugenden und Grundsätze des Taekwondo kennen, als auch durch Körpereinsatz, vor allem Einsatz von Hand- und Fußtechniken einen Gegner abzuwehren.